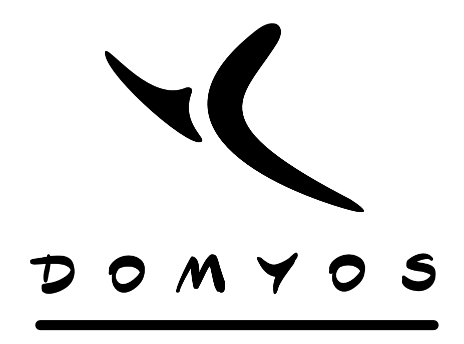
TC 140

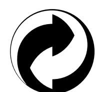
Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书
Őrizze meg a használati útmutatót

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500





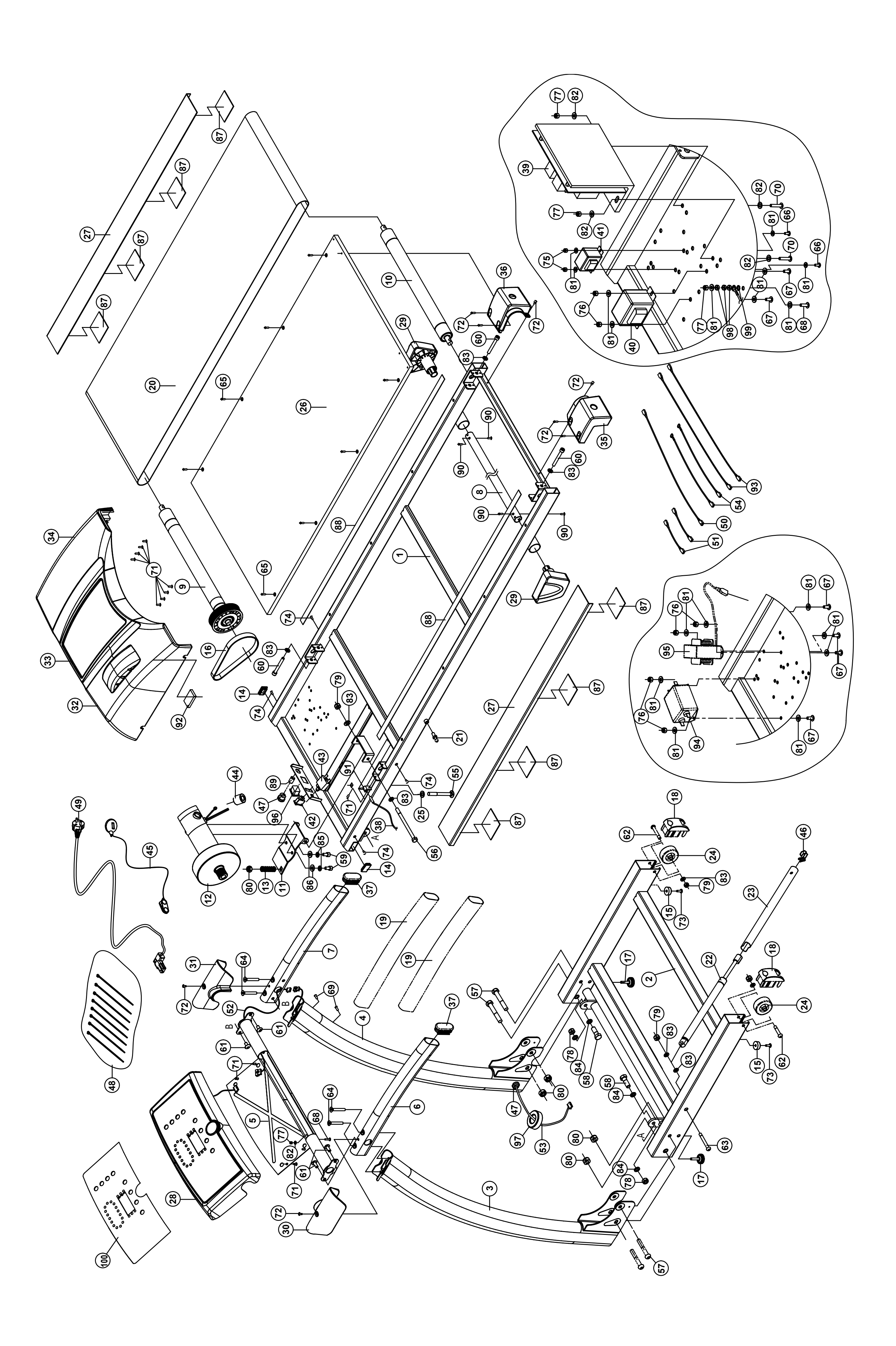
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com
Made in Taiwan - Hecho en Taiwan - 制造台湾
Réf. pack : 526.368 - CNPJ : 02.314.041/0001-88



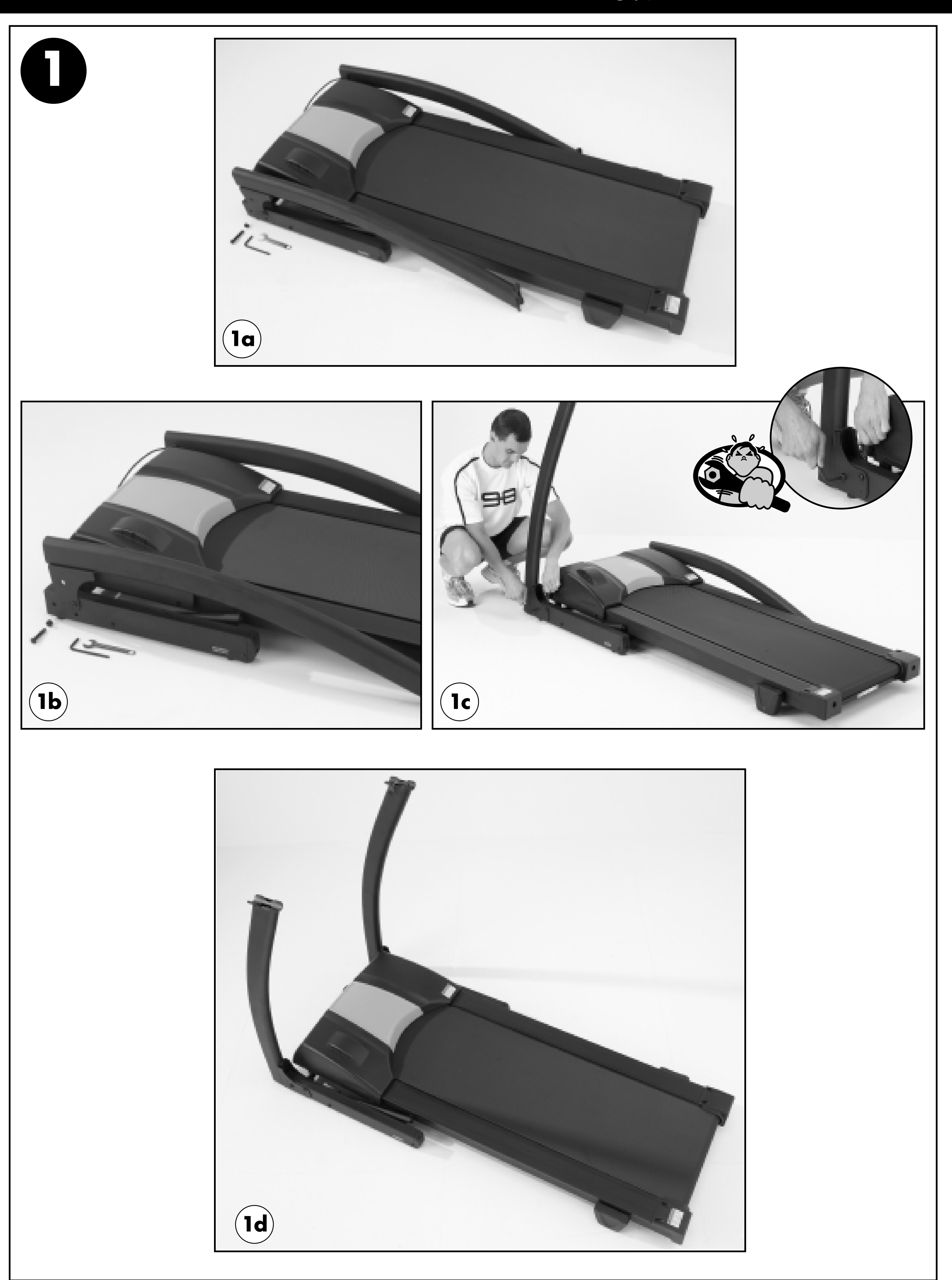
TC 140

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

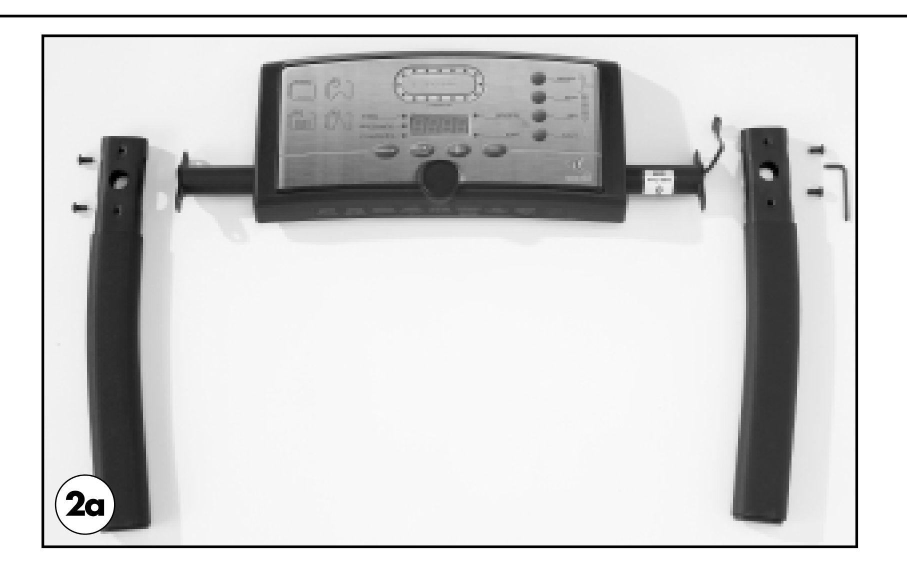


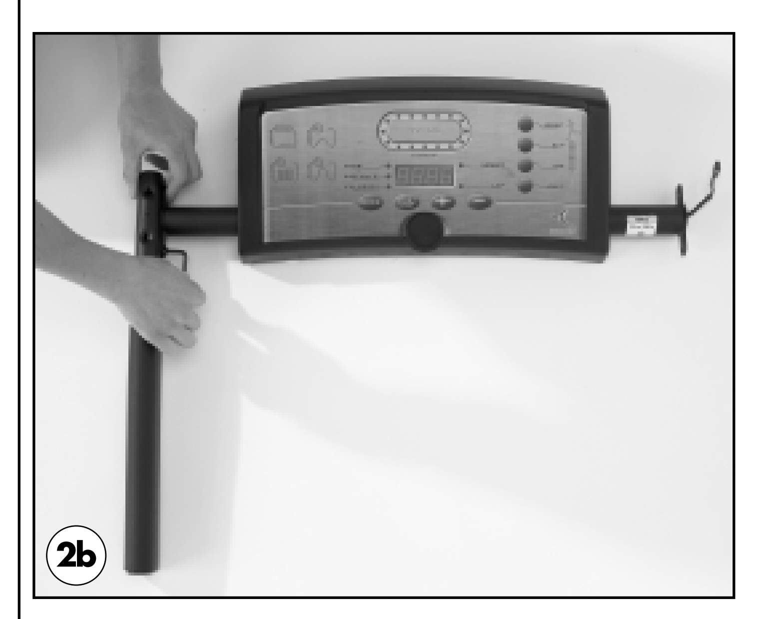





1
1a
1b
1c
98
1d


2

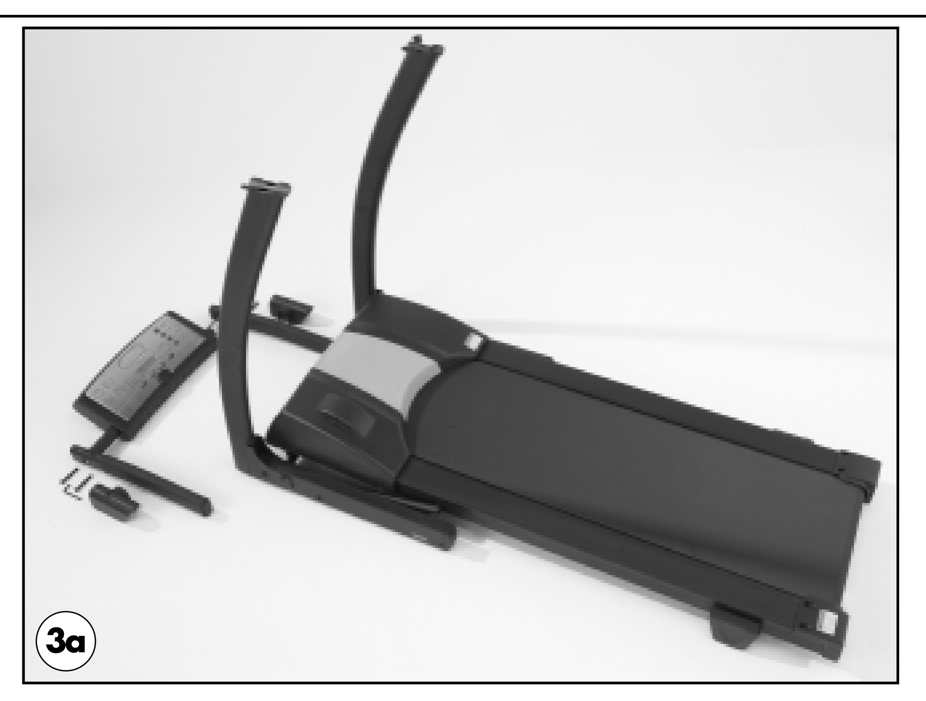

2a


2b


2c


2d


3


3a


"clic"
3b


3c


x4





4a



4b



4c

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com.
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

Clé /pince

Console

Montant

Surface de course

Rampe

Repose-pied

Pied d'inclinaison

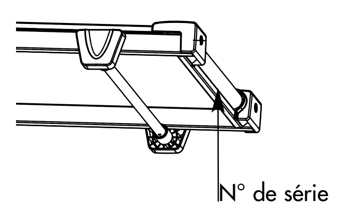
MAXI
130 kg / 286 lbs

TC 140	76 kg 167 lbs
170 x 120 x 74 cm 67 x 47,2 x 29,1 inch	

Votre tapis doit être connecté à une prise électrique
sur un réseau de 20 mA (milli ampères).
La consommation par heure du produit est de 1200 Watt/heures.

Modèle N° : _________________
N° de série : _________________

Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.

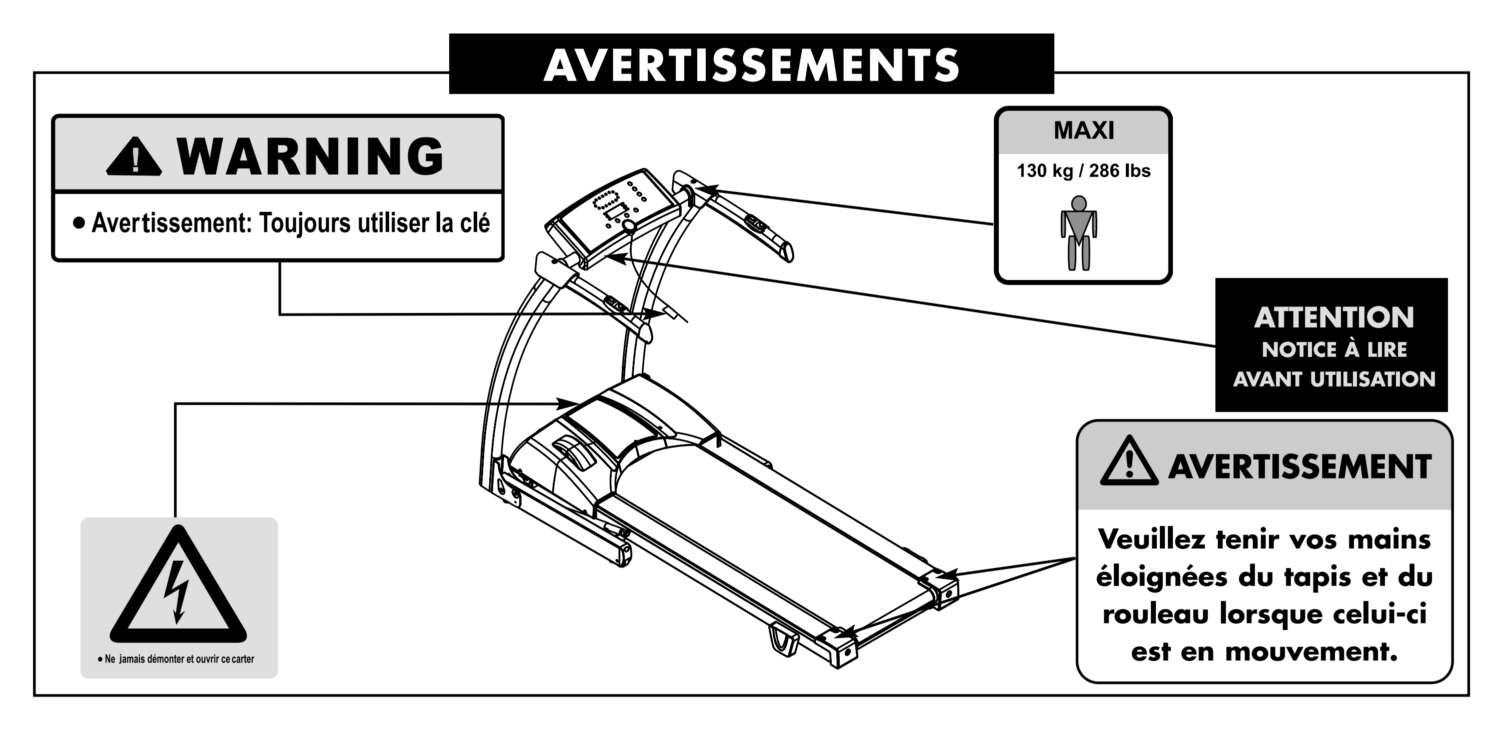


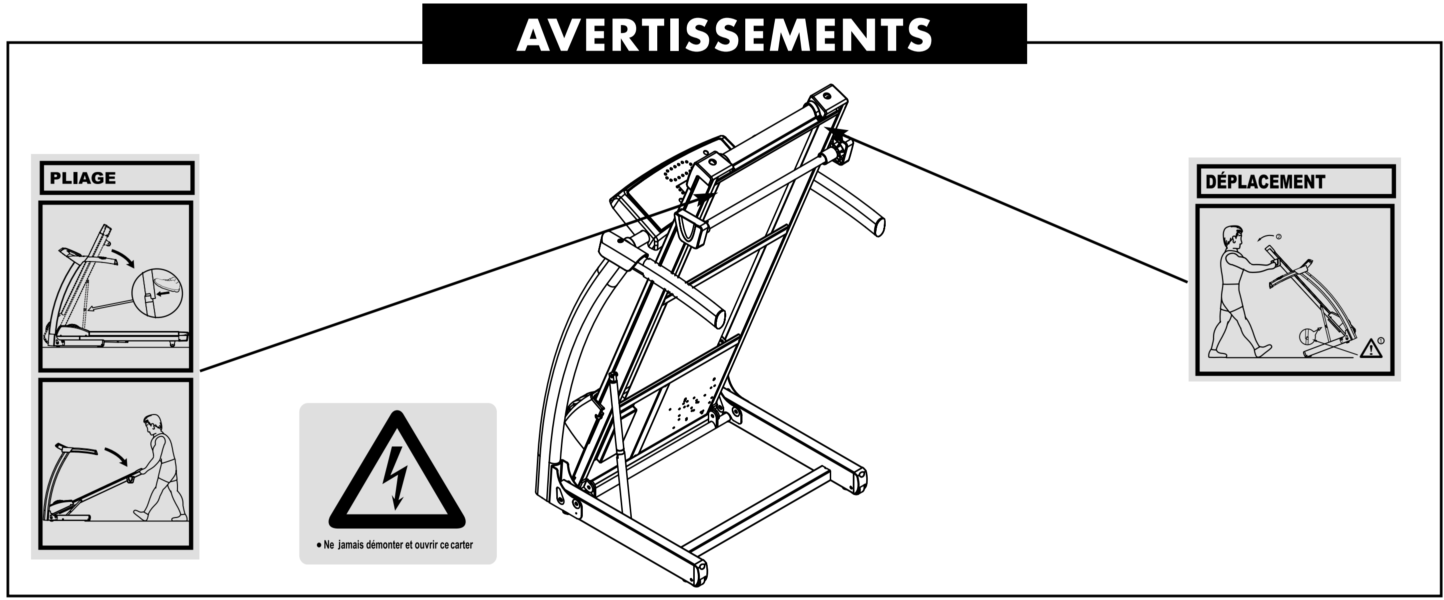
AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.





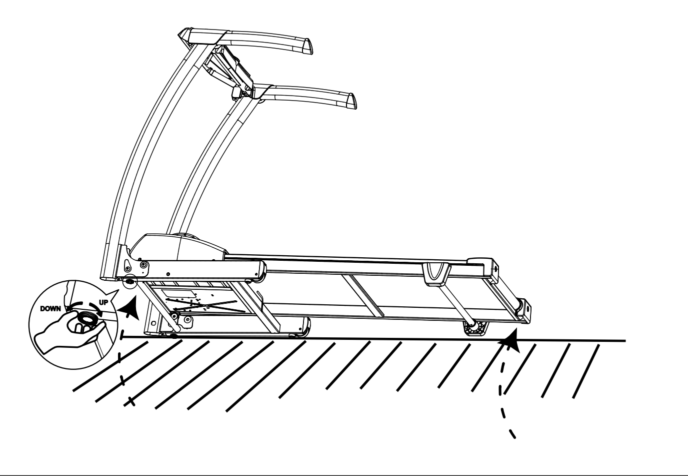


AJUSTEMENT HORIZONTAL

Pour assurer la parfaite stabilité de la machine sur le sol, vous pouvez intervenir sur les 2 vis situées sous l'avant du châssis.

1. Soulevez la machine d'un côté et tournez la vis située sous l'avant du châssis.
2. Pour serrer la vis, tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement.

Après chaque déplacement vérifer la stabilté et effectuer si besoin ce réglage.



SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.

3. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.

4. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte (2 adultes conseillé).

5. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.

RISQUES ELECTRIQUES

6. Immédiatement après chaque utilisation et avant toute intervention de nettoyage, d'assemblage ou d'entretien, coupez l'interrupteur principal et débranchez votre tapis de course de la prise de courant.

7. Ne jamais laisser la machine branchée sans surveillance.

8. Ne jamais utiliser cette machine avec un câble ou une fiche électrique endommagée, si elle est tombée, si elle a subi des dommages ou si elle a été en contact avec de l'eau.

9. Ne pas utiliser la machine dans un endroit où des produits aérosols sont utilisés ou en présence d'administration d'oxygène.

10. Ne jamais tirer la machine sur son câble d'alimentation électrique, ni se servir du câble comme d'une poignée.

11. Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge munie d'une prise de terre d'une longueur de 1,5 m maximum.

12. Tenir le câble électrique éloigné de surfaces chaudes.

13. Avertissement : Ne brancher la machine que sur une prise correctement mise à la terre.

Instructions concernant la mise à la terre

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, le courant est renvoyé à la terre pour réduire le risque d'électrocution. Aussi, cette machine est équipée d'un câble muni d'un fil et d'une fiche avec terre. Cette fiche doit être raccordée à une prise de courant correctement installée et pourvue d'une terre conformément à la réglementation en vigueur. Un raccordement inapproprié de la fiche avec terre de la machine peut entraîner un risque d'électrocution. En cas de doute, faites vérifier par un électricien qualifié si le produit est correctement mis à la terre. Ne procédez à aucune modification de la fiche fournie avec votre tapis de course. Si elle ne s'adapte pas à votre prise de courant, faites installer une prise correctement mise à la terre par un électricien qualifié.

DANGER :

Avant de procéder à une quelconque opération d'entretien ou un contrôle visuel de votre tapis de course, coupez l'interrupteur principal et retirez la fiche électrique de la prise de courant. N'enlevez jamais le capot du moteur. Les réglages et les manipulations autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un technicien autorisé. Le non-respect de cette mesure de sécurité peut entraîner des blessures graves voire mortelles.

RISQUES MATERIELS

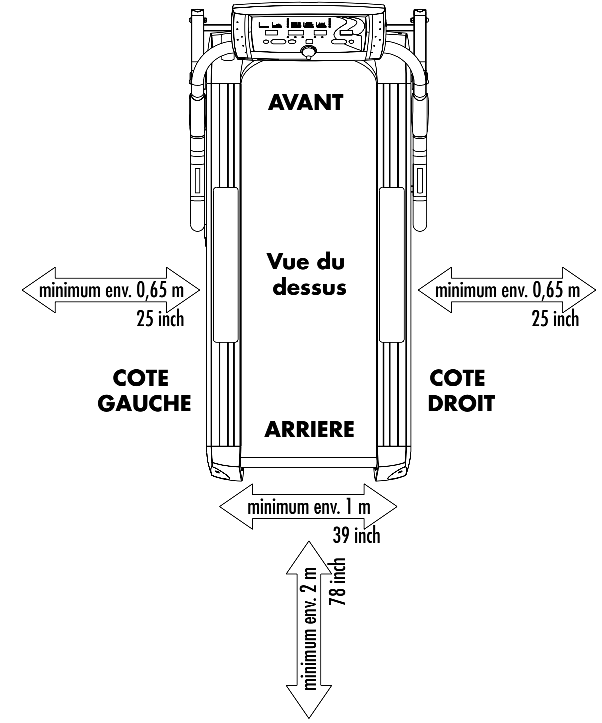
14. Ne jamais introduire un quelconque objet dans une quelconque ouverture.

15. Tenir vos mains loin de toute pièce en mouvement. Ne jamais placer vos mains ou vos pieds sous le tapis de course.

16. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.

17. Utilisez le produit à l'intérieur sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières et dans un endroit dégagé. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour un accès et le passage autour de l'appareil en toute sécurité. Laisser une zone libre de sécurité de 2 m x 1 m à l'arrière du tapis et 0,65 m de chaque coté par rapport aux murs. Pendant l'utilisation de la machine, veuillez vous assurer que l'espace autour de votre machine reste toujours suffisamment dégagé. Pour sa protection, recouvrez le sol en-dessous du produit.

Voir l'illustration ci-dessous.



18. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspectez et vissez toutes les pièces après le montage et avant chaque utilisation du produit. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.

19. Avant chaque utilisation, s'assurer du parfait alignement et du centrage du tapis par rapport au châssis.
Remarque : Le non-respect de l'entretien régulier et préventif requis peut annuler la garantie.

20. Ne bricolez pas votre produit.

21. En cas de dégradation de votre produit, rapportez le dans votre magasin Décathlon et n'utilisez plus le produit jusqu'à réparation totale. Utilisez uniquement les pièces de rechange Décathlon.

22. Ne stockez pas votre produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain…).

23. Poids maxi de l'utilisateur : 130 kg – 286 pounds.

UTILISATION

Avant d'utiliser votre tapis de course, veuillez lire attentivement ce qui suit.

- Avant de commencer votre programme d'exercices, veuillez toujours étirer vos muscles. Echauffez-vous lentement en marchant à petite vitesse. Augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement jusqu'à atteindre la cadence souhaitée de vos pas. Avant de terminer une séance d'exercices, réduisez progressivement la cadence de vos pas jusqu'à une marche facile, pour permettre à votre fréquence cardiaque de décroître jusqu'à la normale.
- Assurez-vous d'une circulation d'air suffisante tout au long de l'exercice.
- Augmentez votre vitesse de façon progressive.
- Avant de commencer une séance d'entraînement, veuillez vous assurer que le clip de la clé de sécurité est soigneusement fixé sur vos vêtements et que la clé de sécurité est correctement aimantée sur son emplacement.
- Commencez toujours en étant debout sur les bandes latérales et non pas sur le tapis. Avant de marcher sur le tapis, attendez que la vitesse du tapis ait atteint au moins 1km/h. Ne jamais démarrer à +3km/h
- En fin d'exercice, attendez l'arrêt complet du tapis avant de descendre.
- Lors de l'utilisation de votre tapis de course, n'accrochez jamais de serviette autour de la machine.
- Pour monter ou descendre de la machine, servez-vous toujours du guidon.
- Ce tapis de course est équipé d'une clé de sécurité. Attachez toujours le clip de la clé de sécurité à votre vêtement pour qu'elle s'enlève complètement de la console, afin d'arrêter la machine en cas de besoin.
- Portez des chaussures de sport ou de marche avec des semelles à haut pouvoir d'adhérence. Pour éviter d'endommager votre machine, assurez-vous que les semelles sont exemptes de tout débris, tels que du gravier ou des cailloux.
- Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
- Ne portez pas de vêtements amples susceptibles de vous gêner durant l'exercice.
- N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.
- Vérifier que le laçage de votre chaussure ne présente aucun risque d'accrochage sur la bande de roulement du tapis.
- A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.

MISE EN GARDE : Si vous ressentez des vertiges, une nausée, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre l'entraînement.

Avant de terminer une séance d'exercices, veuillez toujours procéder comme suit :

1. Avant de terminer votre entraînement, accordez-vous du temps pour ralentir la cadence de vos pas pour revenir au repos et permettre à votre fréquence cardiaque de redevenir normale.
2. Saisissez le guidon et appuyez sur le bouton de vitesse "-". Ralentissez vos pas jusqu'à une marche facile (1km/h).
3. Avant de descendre du tapis de course, assurez-vous de l'arrêt complet du tapis.

A la fin de chaque exercice, veuillez toujours procéder comme suit :

1. Retirez la clé de sécurité de la console.
2. Arrêtez la machine grâce à l'interrupteur principal.
3. Retirez le câble électrique de la prise de courant. C'est particulièrement important si vous n'utilisez pas votre machine pendant une période prolongée.
4. Positionnez et rangez toujours le câble électrique loin de tout passage.
5. Essuyez toutes les surfaces de votre machine avec un chiffon sec ou une serviette, en particulier pour enlever la transpiration sur le guidon, le tableau de commande, le tapis et tout autre composant de votre machine.
6. Quand vous rangez le tapis roulant, vérifier le verrouillage du piston de relevage avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.
7. N'essayer pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. Pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficultés.

AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait du sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE

Présentation :
Le tapis de course vous propose 4 programmes qui vous permettent d'accéder directement à une vitesse prédéfinie ainsi que 4 types de programmes offrant un parcours comportant des vitesses différentes.
A l'exception du programme manuel, vous pouvez sélectionner 3 niveaux de difficultés différents.

Démarrage facile :
1. Fixez la clé de sécurité sur vos vêtements. Celle-ci est fortement recommandée pour votre sécurité. En effet, dès que cette clé est retirée, votre tapis de marche s'arrête instantanément.
2. Après avoir inséré la clé de sécurité, la façon la plus simple de démarrer votre entraînement consiste à appuyer sur le bouton "START". Le tapis démarre à une vitesse de 1 km/h.
3. Vitesse : Pour augmenter la vitesse, appuyez sur "+". Chaque pression sur ce bouton vous permet d'augmenter la vitesse par incréments de 0,1 km/h.

Accès direct aux vitesses de course préselectionnée.
1. Après avoir inséré la clé de sécurité, la façon la plus simple de démarrer votre entraînement consiste à appuyer sur le bouton "START". Le tapis démarre à une vitesse de 0,1 km/h.
2. Vitesse : Pour choisir la vitesse préselectionné, appuyez sur le bouton correspondant à la vitesse choisie (WALK/JOG/RUN/SRINT).
3. Vous pouvez par la suite affiner plus précisement avec les boutons "+" et "-" votre vitesse.

Programme manuel :
Après avoir inséré la clé de sécurité, le programme manuel peut être sélectionné en appuyant sur le bouton "START". Ensuite, avant de commencer votre entraînement, vous devez entrer le temps ou la distance d'entraînement ou les calories. Ce programme vous offre une maîtrise maximale et il restera inchangé, tant que vous n'avez pas lancé vous-même le changement de la vitesse. Le programme manuel est destiné à un entraînement constant.

Le programme manuel vous offre 2 possibilités d'entraînement.

Programme manuel assorti du réglage du temps ou de la distance ou des calories
1. Programme manuel assorti du préréglage du temps : appuyez tout d'abord une fois sur le bouton "MODE" et entrez la durée de votre entraînement en appuyant sur "+" ou "-". Le compte à rebours du temps commencera dès le démarrage de votre exercice.
2. Appuyez sur "START" avant de commencer l'exercice.
3. Faites varier votre vitesse en appuyant sur les bouton "+" et "-"

Entraînement grâce aux programmes préréglés P1, P2 et P3
Le programme préréglé modifie automatiquement la vitesse. L'éventail des vitesses pour chaque niveau d'entraînement est présenté dans le tableau ci-dessous. Avec tous les programmes prédéfinis, vous avez à tout moment la possibilité de régler la vitesse en mode manuel pendant votre entraînement en appuyant sur les touches "+" ou "-"

Sélectionnez un des programmes prédéfinis P1, P2 ou P3.
1. Pour démarrer le programme souhaité, insérez la clé de sécurité, sélectionnez le programme "P1", "P2" ou "P3" en appuyant sur "+" ou "-" et appuyez sur le bouton 'MODE"
2. Appuyer sur "START" si vous souhaitez demarrer directement.
3. Si vous souhaitez régler le temps de pratique, appuyer sur "MODE", réglez la durée de l'exercice avec les touches "+" et "-".
4. Appuyer sur "START" pour démarrer l'exercice.

Remarque :
1. Vous avez la faculté d'interrompre votre exercice en appuyant sur le bouton "STOP". Pour reprendre votre exercice, appuyez sur le bouton "START".
2. Le type d'entraînement est affiché par superposition.
3. A l'affichage du temps de 99:59 ou 10:00, des bips retentissent pendant 5 secondes et ensuite le moteur s'arrête.

La fonction "pause"
Vous pouvez arrêter le tapis de course à tout moment pendant l'entraînement, en appuyant une fois sur le bouton "STOP".
Pour redémarrer le tapis de course, appuyez sur le bouton "START".

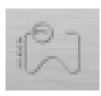
La fonction "remise à zéro"
Pour une remise à zéro du programme et du temps, appuyez pendant cinq secondes sur le bouton "STOP" jusqu'à l'affichage "P1" dans la fenêtre du programme. Pour la remise à zéro des programmes souhaités, du niveau et du temps de l'entraînement, répétez l'opération ci-dessus.

PROGRAMMES PREREGLES

Les informations ci-après sont d'ordre général et ne doivent être considérées qu'à titre indicatif.
Veuillez donc adapter ces recommandations à vos besoins personnels de remise en forme et de plaisir.

Votre tapis de course dispose d'une mémoire de quatre programmes d'entraînement prédéfinis.
Pendant l'utilisation d'un programme, le tapis de course modifie automatiquement la vitesse.

Programme P1 : CARDIOTRAINING



Programme P2 : PAR INTERMITTENCE



Programme P3 : PERTE DE POIDS



speed program

	P1	P2	P3
Interval1	1.5	2	2
Interval2	2	7	4
Interval3	2.5	2	6
Interval4	3	7	8
Interval5	3.5	2	10
Interval6	3	7	8
Interval7	2.5	2	6
Interval8	2.5	7	4
Interval9	1.5	2	4
Interval10	1.5	2	2

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



Arrêt : L'ordinateur se coupe tout seul au bout de 4 minutes.

"SPEED" : Vitesse de course exprimée en kilomètre/heure.
Affiche la vitesse du tapis de 1km/h à 13km/h prédéfinie grâce au bouton de réglage de la vitesse par incréments de 0,1 km/h.

"TIME" : durée de l'exercice.

"DISTANCE" : Distance parcourue en kilomètre.

"CALORIES" : Estimations des calories dépensées.
Attention : il s'agit d'une estimation qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.
Affiche le calcul des calories.
Affichage 1 = 100 Cal.

"START/STOP" :
1. Pour interrompre l'exercice, appuyer une fois sur "STOP".
   Pour reprendre l'exercice, appuyer sur "START".
2. Pour la remise à zéro de l'entraînement, maintenir le bouton "STOP" enfoncé pendant 5 secondes.

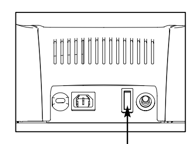
"MODE" :
1. Sélectionner le programme.

"+" et "-" :
1. Pendant le réglage de l'entraînement, sélectionnez un programme ou augmentez et diminuez la durée de l'entraînement.
2. Pendant l'entraînement :
   ▲+ : augmente la vitesse du tapis par incréments de 0,1 km/h.
   ▼ - : diminue la vitesse du tapis par décréments de 0,1 km/h.

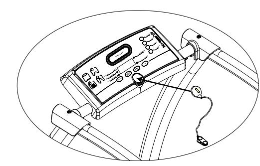
"LAP" :
Sert d'indicateur de nombre de tours de stadium.
Lorsque toutes les lumières vertes sont allumées, vous avez fait un tour de stadium qui équivaut à 400m.

Informations sur le compteur :
TIME : 88 :88
DISTANCE : 88.88 (km or mile)
CAL : 8888
PULSE : 888
LAP : 8888

L'affichage de l'information souhaitée se sélectionne avec la touche " MODE "

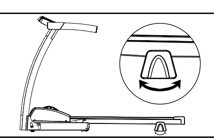


Emplacement de l'interrupteur principal



Insertion de la clé de sécurité

REGLAGES



Inclinaison :

- Il existe trois niveaux de réglage de l'inclinaison possibles agissant sur la difficulté de l'exercice.
- Pour régler la hauteur, il vous suffit d'effectuer une rotation des pieds situés sur l'arrière du tapis.
- Durant cette opération vérifier que le tapis est à l'arrêt et que personne ne s'y trouve.

ENTRETIEN

ALIGNEMENT DU TAPIS

Il convient de s'assurer que le tapis est à tout moment parfaitement centré. Votre style de course et une surface non plane peuvent être à l'origine d'un décentrage du tapis. Si cela se produit, de légers réglages des deux boulons à l'arrière de la machine seront nécessaires.

1. Appuyer sur le bouton "START" pour enclencher le tapis ; ensuite, augmentez sa vitesse à 5 km/h (3 mph)
2. Placez-vous à l'arrière de la machine pour évaluer le sens de décalage du tapis.
3. Si le tapis se décale vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage droite d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (voir fig. A).
4. Si le tapis se décale vers la droite, tournez la vis de réglage droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (voir fig. B).
5. Observez l'alignement du tapis pendant environ deux minutes et répétez les étapes 3, 4 et 5, si nécessaire.

Fig. A

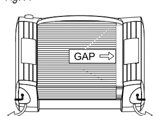
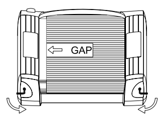
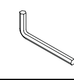




Fig. B





RÉGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Vous devez procéder à un réglage de la tension du tapis dès qu'il commence à glisser sur les rouleaux. Cette opération augmente la durée de vie des composants de votre machine.

Lors du réglage de la tension du tapis, maintenir le tapis aussi lâche que possible.

1. Appuyez sur le bouton "START" pour enclencher le tapis ; ensuite augmentez sa vitesse à 5 km/h (3 mph).
2. Tournez les deux vis de réglage de façon égale d'environ un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Ralentissez le tapis en tenant le guidon, tout en exerçant plus de poids que lorsque vous marchez (comme si vous marchiez en descendant une pente). Si vous ralentissez le tapis trop fortement, il risque de glisser.
4. Si le tapis glisse, resserrer la vis de réglage d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et, en cas de besoin, répéter les étapes 2 et 3.

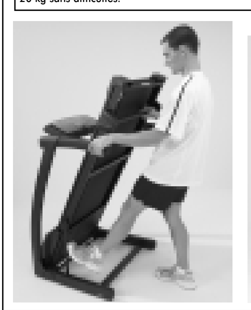
Veuillez toujours vous assurer de ne pas trop serrer la tension du tapis.

NETTOYAGE

Avant de procéder au nettoyage, s'assurer que la machine est éteinte et débranchée.
Pour dépoussiérer la machine, utilisez un aspirateur et nettoyez soigneusement tous les composants visibles.
Pour enlever une pellicule de saleté, utilisez un petit chiffon humide.
Ne jamais immerger un quelconque composant de la machine dans un quelconque liquide.

PLIAGE/DÉPLIAGE/DÉPLACEMENT

N'essayer pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. Pour pouvoir soulever, abaisser ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficultés.





Veillez à garder le dos parfaitement droit durant ces opérations.
Lors du dépliage accompagnez jusqu'en bas la descente du tapis en fléchissant les jambes. Ne jamais laisser tomber: le piston est une assistance au pliage ou dépliage mais il ne peut pas amortir la tombée du tapis.
Avant de déplier le tapis vérifiez que les deux tubes du piston de relevage ne soient plus en butée !!

ATTENTION
Saisissez le tapis roulant par la base du plateau roulant.

IMPORTANT : Pour éviter que le tapis s'ouvre et que la partie basculante tombe et occasionne des blessures, vérifier le verrouillage du piston de relevage avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

ENTRETIEN

DÉPLACEMENT

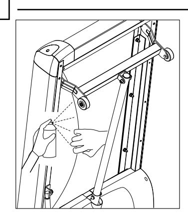




Votre tapis de course est équipé de roulettes de transport pour un déplacement facile.
Avant de déplacer la machine, s'assurer que l'interrupteur principal est en position "0" et que la fiche est retirée de la prise de courant.
Soulevez le châssis du tapis de course et déplacez celui-ci à l'endroit voulu.

Avant de déplacer ou de ranger le tapis, vérifier le verrouillage du piston de relevage.
Faites basculer le tapis vers l'avant afin de le positionner sur les roulettes de déplacement.
Une fois le tapis à l'endroit désiré, bloquez le tapis à l'aide de votre pied et abaissez le tapis jusqu'à son contact total avec le sol.

LUBRIFICATION DU TAPIS



Si vous estimez que le bruit du tapis en mouvement s'amplifie :

Eteindre le tapis de course à l'aide de l'interrupteur principal et retirer la fiche de la prise de courant.
Relevez la machine pour la mettre avec précaution en position verticale.
Utilisez un chiffon pour nettoyer l'intérieur du tapis tout en le faisant tourner manuellement pour nettoyer la surface complète. Remettre la machine en position d'utilisation. Si les bords du tapis sont abimés, vérifiez son alignement.
Si les coutures se déchirent, veuillez contacter votre revendeur Décathlon.
Veuillez vaporiser un fluide silicone (voir un fabriquant de silicone en spray) sur le tapis, une opération facile et rapide.
Desserrer le tapis et vaporiser le silicone de part et d'autre du tapis en s'assurant de recouvrir la surface complète du tapis.
NE PAS DETENDRE LE TAPIS MAIS PULVERISER PAR LE DESSOUS

Remarque : pour le fluide silicone approprié, veuillez contacter votre magasin Décathlon

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES AVEC CODES D'ERREURS

Les composants électroniques effectuent régulièrement un auto-contrôle. En cas de détection d'une anomalie, l'ordinateur affichera un code d'erreurs et arrêtera le fonctionnement.

Code d'erreurs	Description
E1	Erreur de la vitesse

1. Lorsque E1 apparaît retirer la clef de sécurité du tapis et la réinsérer afin de redémarrer le tapis.
2. Si le code d'erreur E1 réapparaît après la remise à zéro, vérifier toutes les connections électriques. Si le câble est incorrectement branché, remettre le câble et refaire un essai. Si le câble est correctement branché, arrêtez l'utilisation de la machine et contactez le service après vente.

Remise à zéro des codes d'erreurs
Pour remettre les codes d'erreurs, retirer la clé de sécurité et la réinsérer.

<u>PROBLEME :</u> Mon tapis ne s'allume pas
1 - Vérifier que l'interrupteur principal de votre tapis est bien sur la position 1.
2 - Vérifier que le cordon électrique est bien connecté sur les 2 extrémités (tapis et secteur).
3 - Enlevez la clé aimantée de la console. Reposez la clé dans la console.
4 - Vérifier que votre prise secteur fonctionne bien (installer une lampe).
5 - Vérifier et appuyer sur le disjoncteur du tapis s'il est disjoncté (voir notice page 14)
6 - Si tout est OK et que le problème demeure, veuillez contacter le service après-vente de votre magasin.

<u>PROBLEME :</u> Mon tapis s'allume mais ne démarre pas
1 - Vérifier que la clef aimantée est bien posé sur le tableau de bord à son emplacement.
2 - Est-ce que vous utilisez bien la touche start pour partir.
3 - Si tout est OK et que le problème demeure, veuillez contacter le service après-vente de votre magasin.

<u>PROBLEME :</u> la vitesse de mon tapis n'est pas constante
1 - Utilisez-vous une rallonge (si oui la retirer) et essayer à nouveau.
2 - Vérifier que le cordon électrique est bien connecté sur les 2 extrémités (tapis et secteur).
3 - Vérifier que votre bande de roulement n'est ni trop tendue ni pas assez (voir notice page 15).
4 - Si tout est OK et que le problème demeure, veuillez contacter le service après-vente de votre magasin.

<u>PROBLEME :</u> Mon tapis affiche E1
1 - Voir les instructions ci-dessus.
2 - Cas échéant : Veuillez contacter le service après-vente de votre magasin.

<u>PROBLEME :</u> Mon tapis fait du bruit
1 - Vérifier que votre tapis est bien centré (voir notice page 15).
2 - Vérifier que votre tapis est bien tendu (voir notice page 15).
3 - Vérifier que l'intérieur de votre tapis est bien propre (voir notice page 15).
4 - Vérifier qu'il y a suffisamment de silicone à l'intérieur du tapis (voir notice page 16).
5 - Si tout est OK et que le problème demeure, veuillez contacter le service après-vente de votre magasin.

PRINCIPE GENERAL CARDIO-TRAINING

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.
Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Choisissez une résistance relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de courrir au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
La résistance est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure.
Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.
L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adapté.
Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à marcher en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DECATHLON en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DECATHLON.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :
• Dommage causé lors du transport
• Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
• Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
• Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

F R A N Ç A I S

C A R D I O - T R A I N I N G

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls périodiquement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :

Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :

- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

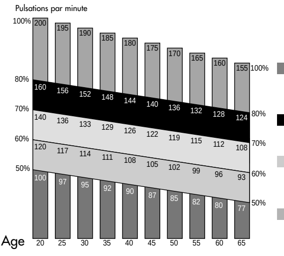
C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

Zone d'exercice



- Entraînement de 80 à 90% et au delà : Zone anaéorobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.

ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.